



## CARCIOFI RIPIENI DI COUS COUS E TONNO

pentoleepetali.wordpress.com



### Ingredienti:

9 Carciofi con le spine  
100 g di Cous Cous di Farro Integrale  
200 g di Tonno  
4 Acciughe  
1 Manciatà di Capperi  
Origano  
Olio Extravergine d'Oliva Dante  
Brodo vegetale

### Preparazione:

Prendere i carciofi, rimuovere le foglie esterne più dure e le punte; tagliare anche il gambo in modo che restino in piedi. Sbatterli leggermente su un tagliere per farli aprire un po' e con uno scavino rimuovere la parte centrale del carciofo in modo da ottenere un buco. Far scottare i carciofi per pochi minuti in acqua salata (io ho aggiunto anche qualche goccia di limone per non farli annerire); scolateli e lasciate raffreddare. Preparate il cous cous mettendolo in una pirofila bassa e larga, aggiungete due cucchiari di olio extravergine e sgranate bene. Aggiungete poco per volta il brodo vegetale fino a coprire il cous cous (il brodo deve essere caldo); fate riposare e sgranate nuovamente. Assaggiate il cous cous se vi sembra duro aggiungete altro brodo. Fate raffreddare. In un mixer mettere il tonno, le acciughe, i capperi, l'origano e frullare grossolanamente; unire al cous cous freddo e farcire i carciofi. In una teglia da forno mettere i carciofi, aggiungere un filo di olio ed infornare a 180° fino a quando non si formerà una crosticina in superficie.